



Los desencadenantes del asma

Los desencadenantes son sustancias o condiciones que desencadenan el asma. Algunos desencadenantes pueden evitarse completamente, mientras que otros pueden prevenirse y es posible adaptarse a ellos. Utilice esta hoja para ayudarle a identificar sus desencadenantes.

¿Qué son los desencadenantes?

Los desencadenantes irritan los pulmones y provocan ataques de asma. Entre ellos se encuentran los siguientes:

- Irritantes como el tabaco o los contaminantes del aire. Estos desencadenantes afectan a todas las personas con asma.
- Alérgenos (sustancias que causan alergias). Si usted tiene alergias, la exposición a los alérgenos que le afectan puede desencadenar un ataque de asma.
- Ciertas condiciones especiales, como enfermarse de catarro o de gripe, o ciertas clases de clima. Estos factores varían de una persona a otra.
- Ejercicio. Esto puede inducir el asma en algunas personas, pero es el único desencadenante que no se debe evitar. Si usted tiene asma inducida por el ejercicio, puede aprender técnicas para hacer ejercicio sin que le provoque asma.

¿Cuáles son sus desencadenantes del asma?

Algunos desencadenantes son comunes a todas las personas que tienen asma, mientras que otros afectan sólo a ciertas personas. ¿Cuáles de estos desencadenantes comunes le causan problemas? Marque aquellos que le afecten a usted. (Si usted no se ha hecho pruebas de alérgenos, trate de determinar usted mismo qué es lo que le provoca los ataques de asma.)

Irritantes:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Humo de tabaco | <input type="checkbox"/> Gases del tubo de escape de automóviles |
| <input type="checkbox"/> Humo de chimeneas | <input type="checkbox"/> Otros contaminantes del aire |
| <input type="checkbox"/> Smog | <input type="checkbox"/> Olores fuertes, como perfumes, incienso u olores de cocina |
| <input type="checkbox"/> Aerosoles | <input type="checkbox"/> Productos de limpieza doméstica, como amoníaco o lejía (cloro) |

Alérgenos:

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Pájaros | <input type="checkbox"/> Gatos | <input type="checkbox"/> Ácaros del polvo |
| <input type="checkbox"/> Moho | <input type="checkbox"/> Perros | <input type="checkbox"/> Otros animales con pelo |
| <input type="checkbox"/> Polen | <input type="checkbox"/> Cucarachas | |

Otros desencadenantes:

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Aire frío | <input type="checkbox"/> Enfermedades como catarros, gripes y sinusitis |
|------------------------------------|---|

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Aire caliente | <input type="checkbox"/> Ciertos aditivos de los alimentos, como los sulfitos utilizados en los vinos, la cerveza y la fruta seca |
| <input type="checkbox"/> Ejercicio | <input type="checkbox"/> Ciertos medicamentos (con o sin receta) |
| <input type="checkbox"/> Cambios climáticos | <input type="checkbox"/> Reacciones emotivas como la risa, el llanto o el estrés |

Si tiene alergias

Las personas con asma suelen tener alergias. Una reacción alérgica puede desencadenar un ataque de asma. Si usted tiene alergias o sospecha que las tiene, hable con su proveedor de atención médica acerca de las pruebas y las opciones de tratamiento. Las pruebas de alérgenos pueden determinar exactamente cuáles son los alérgenos que le afectan. Algunos tipos de pruebas son:

- Pruebas de piel (cutáneas). Se aplica a la piel una pequeña cantidad de cada alérgeno. A continuación se examinan las diversas zonas para determinar si hay reacción alérgica (enrojecimiento, hinchazón o picazón). En general, cuanto más intensa sea la reacción, más fuerte será la alergia.
- Análisis de sangre. Se añade un alérgeno a una muestra de sangre. Si se desarrollan anticuerpos para atacar al alérgeno, esto indica que hay sensibilidad al alérgeno.

Vacunas antialérgicas (inmunoterapia)

Exponer a una persona a cantidades gradualmente mayores de un alérgeno puede ayudar al cuerpo a crear tolerancia hacia el mismo. Ese es el objetivo de la inmunoterapia. Para esta terapia, se ponen inyecciones para un período de 3 a 5 años. Al principio se dan inyecciones que contienen una cantidad muy pequeña de alérgenos, aproximadamente una vez por semana. A medida que continúa el tratamiento, la cantidad de alérgenos se va aumentando gradualmente hasta un nivel de mantenimiento. Más adelante, las inyecciones se dan con menos frecuencia. Esta terapia puede tardar hasta un año en comenzar a dar resultados, pero puede ser muy eficaz para el control a largo plazo de ciertos tipos de alergias.